

# ほけんだより

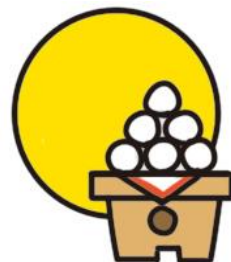
れいわ ねん がつ  
令和8年9月  
あまくさし えん がっこう  
天草支援学校  
ほけんしつ しょう ちゅう  
保健室(小・中)

がっき すたーと  
2学期がスタートしました。

なつやす たの す たの いえ  
夏休みは楽しく過ごせましたか？楽しいことがあった、家などで

ゆっくりすごせたなど、みんなのやる気もチャージできたでしょうか。

いろいろ ぎょうじ おお じ き たいちようかんり たの  
色々な行事も多い時期です。体調管理をしてみんなで楽しみましょう。



からだ ちょうし ととの

## 体の調子を整えよう！

まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ。」「元気がでないなあ。」と感じている人

は、こんなことに気を付けて、体の調子を整えてみましょう。

### ①生活リズムを見直す

はやねはや お あさ  
(早寝早起き、朝ごはん)

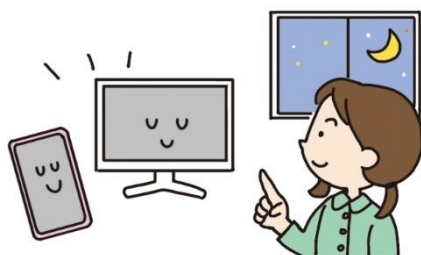


### ②お風呂にゆっくりつかる。



### ③ぐっすり寝る。

ね まえ すまほ ばそこん み  
(寝る前にスマホやパソコンは見ない)



### ④冷たいジュースやアイスなどを取りすぎない。



こころ  
心 が  
も や も や  
モヤモヤした  
ときは

さいきん こころ げんき  
最近、心は元気ですか？

ふあん しんぱい  
不安なことや心配なことはありませんか？

そんなときは、おうちの人や友達、先生たちに話してみ  
ましょう。話をすると、心が少し軽くなることがあります。

話しているうちに、どうしたらよいか分かることもありま  
す。「なんだかいつもとちがうな。」と思ったとき、おうちの人  
や先生に教えてくださいね。





きゅう きゅう しょ ち

# 救急処置のクイズ

きゅうきゅうしゅ ち ほう ほう し きゅうきゅうしゅ ち  
救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

**Q1** はな ち で  
鼻血が出たときは、どうする？

- ① した む ② うえ む  
下を向く ② 上を向く

**A1** いすにすわって、した む  
小鼻をつまみましょう。

①



**Q2** つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす  
② うごかさずによく冷やす

**A2** けがが<sup>なお</sup>治りにくくなるので、な  
るべくゆびをうごかさずによく  
冷やしましょう。

②



**Q3** すり<sup>きず</sup>傷は、どうする？

- ① すい どう すい あら  
水道水でよく洗う  
② すぐに、ばんそうこうをはる

**A3** きず ぐち よご あら なが  
傷口の汚れを洗い流してから、  
保健室に来てください。

①

